

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Domain kompetisi olahraga berkembang setiap hari sehingga para atlet hampir memiliki kemampuan fisik yang sama dan memiliki keterampilan mental yang berbeda, oleh karena itu, tidak mungkin untuk mengabaikan peran keterampilan mental untuk mencapai performa maksimal (Sotoodeh & Hemayattalab, 2012). Ada beberapa macam jenis latihan yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Dapat diamati lebih mendalam, penampilan atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental (Komarudin, 2017). Kenyataan dilapangan pelatih lenih fokus pada latihan fisik, teknik, dan taktik saja, tetapi mengesampingkan latihan mental. Sejalan dengan apa yang dikatakan oleh (Harsono, 2017) bahwa “ fisik, teknik, taktik, dan mental saling berhubungan setiap faktor harus dikembangkan secara khusus.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan dalam olahraga profesional tidak hanya tergantung pada fisik pemain dan aspek teknis tetapi juga pada keterampilan psikologis (Cox & Yoo, 1995).

Le Roux dan Pienaar (2001) menggambarkan bahwa psikologi olahraga memainkan peran penting dalam olahraga kompetitif. Psikologi olahraga lebih ditekankan ketika dapat dinyatakan bahwa dengan mempelajari perilaku atlet dalam lingkungan olahraga, kita dapat menjelaskan, memprediksi, dan mengubah perilaku. Poin mendasar untuk psikologi olahraga jika latihan fisik dan mental dilakukan setara, maka banyak prosedur yang terbukti manjur dalam latihan fisik juga harus diterapkan dalam latihan mental (P. S. Holmes & Collins, 2007).

Latihan mental diberikan pada setiap sesi latihan, sejak dari permulaan tahap latihan TPU sampai dengan TPUT (Harsono, 2017). umumnya para pelatih sering mengabaikan dan kurang memperhatikan aspek mental/psikologis pada saat melatih, mereka selalu menekankan pada latihan teknik, taktik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, sedangkan perkembangan mental dibiarkan berkembang secara alamiah atau kebetulan saja.

Latihan mental harus dipelajari dan dikembangkan melalui penggunaan metode keterampilan mental. Pelatihan kemampuan mental dalam olahraga harus

Fahmi Hidayat, 2019

Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Motivasi Dan Performa Bermain Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia|Repository.Upi.Edu

didesain untuk menghasilkan kondisi dan keterampilan psikis para atlet yang mengarah pada peningkatan performa dalam olahraga (Rushall, 2008). Banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90 persennya di pengaruhi oleh mental (Rushall,2009).

Menurut (Komarudin, 2016) mengatakan bahwa “metode latihan keterampilan mental adalah prosedur atau teknik yang digunakan atlet untuk mengembangkan ketereampilan.” Jika digunakan secara efektif aktivitas terkait permainan memiliki potensi untuk mengembangkan teknik, taktik, strategi, dan mendorong pemikiran kognitif tingkat tinggi, serta peningkatan dan partisipasi bermain dalam permainan (*game*)(Harvey, Cushion, Wegis, & Massa-Gonzalez, 2010).

Kenyataan di lapangan bahwa aspek psikologis berperan dominan pada atlet dalam olahraga kompetitif (Firmasnyah, 2015). Diantara semua kemungkinan analisis permainan individu dan ciri kolektif kami dapat menyoroti aspek fisik, psikologis, teknis dan taktis (Tavares, 2017). Perkembangan aspek psikologi atlet merupakan hal yang sama pentingnya seperti perkembangan fisik, teknik dan taktik. Pelatihan yang baik akan terlaksana jika didukung dengan metode latihan yang memadai meningkatkan kemampuan individu yang baik, salah satunya yaitu menggunakan metode latihan imagery.

Imagery adalah proses menggunakan berbagai indera untuk menciptakan representasi dari suatu tindakan dalam pikiran, biasanya tanpa adanya gerakan fisik yang jelas (Vealey & Greenleaf, 2010). Karena *imagery* melibatkan penciptaan representasi simbolis dari anggota, itu dapat dilihat terutama sebagai proses dari atas ke bawah yang didorong oleh pengetahuan (P. Holmes & Calmels, 2010). Semakin banyak penelitian menyiratkan bahwa imagery dapat menjadi teknik yang efektif untuk meningkatkan aspek kinerja motor, terutama ketika digunakan dengan tugas motorik yang melibatkan elemen kognitif yang cukup besar (Driskell, Copper, & Moran, 1994). Dengan demikian, imagery digunakan secara teratur oleh atlet dengan tujuan meningkatkan kinerja mereka (Cumming & Williams, 2012). Berdasarkan bukti ini, *imagery* dianggap mengaktifkan bagian dari sistem motorik, serta daerah kortikal dan subkortikal lainnya, dan memperkuat jalur saraf yang

terlibat dalam gerakan fisik tertentu, yang menghasilkan peningkatan kinerja (Wakefield, Smith, & Moran, 2013).

Kemampuan *imagery* adalah kumpulan keterampilan termasuk kemudahan pembuatan gambar, kejelasan gambar, kemampuan kontrol gambar, dan pemeliharaan gambar (Morris, Spittle, & Watt, 2005). Meskipun *imagery* dapat menjadi teknik yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja olahraga, kemanjurannya dipengaruhi oleh kemudahan atlet dapat membuat dan mengontrol gambar dari kinerja mereka sendiri (Weinberg & Weinberg, 2008). Memang, para peneliti (Robin et al., 2011) telah menyiratkan bahwa karakteristik kemampuan *imagery* atlet mungkin adalah faktor paling penting yang mempengaruhi efektivitas intervensi imajinasi. *Imagery* tampaknya lebih efektif dalam meningkatkan kinerja ketika digunakan oleh atlet yang mampu menghasilkan gambar yang jelas, dibandingkan dengan ketika digunakan oleh atlet dengan kemampuan *imagery* yang buruk (Goss, Hall, & Buckolz, 1986).

komarudin (2017) menjelaskan bahwa 90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*, 97% atlet merasa terbantu penampilannya, 94% atlet olimpiade melakukan *imagery* sebelum sesi latihan, 20% menggunakan *imagery* setiap sesi latihan. Beberapa pertimbangan penting dalam latihan *imagery*, hasil penelitian menunjukkan bahwa *imagery* akan memfasilitas peningkatan performa (vealey, 2005). Sesuai dengan beberapa penelitian diatas, untuk meningkat performa dalam proses persiapan bertanding dibutuhkan juga latihan mental salah satunya *imagery*. Komarudin (2017) menjelaskan bahwa “*Imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengendalikan gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, bahkan sangat bermanfaat untuk mempercepat dalam pemulihan cedera.” Atlet elite sering menggunakan latihan *imagery* sebagian dari proses latihan dan pertandingan. Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan latihan mental *imagery* penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan tetapi dalam proses pertandingan.

Dalam perkembangan dunia olahraga banyak metode-metode yang digunakan dalam pelatihan-pelatihan pada berbagai cabang olahraga. Terutama dalam pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan secara umum sampai dengan khusus pada cabang olahraga tersebut. Keterampilan psikologis dan fisiologis yang biasanya dinilai dalam olahraga profesional penilaian keterampilan audio dan visual juga sangat penting dalam olahraga profesional (Rostami, Mohammadi, & Alborzi, 2015). Setiap olahraga membutuhkan seperangkat keterampilan audio dan visual yang merupakan elemen penting bagi sebagian besar performa dalam olahraga (Khanal, 2015). Penelitian ini menyoroti perspektif saat ini tentang pentingnya pelatihan audiovisual tentang peningkatan keterampilan audiovisual yang mengarah pada peningkatan performa dalam olahraga.

Olahraga pertandingan merupakan olahraga yang bertemu lawan satu sama lain baik individu maupun kelompok, dalam hal ini peneliti memaparkan tentang olahraga pertandingan yaitu sepak bola. Menurut Sucipto (2000), “Sepakbola adalah merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satu menjadi penjaga gawang”. Penelitian menunjukkan bahwa kinerja yang sukses dalam olahraga tim mengharuskan pemain untuk terus-menerus menyesuaikan tindakan mereka relatif terhadap perubahan lingkungan (Araujo & Hristovski, 2006). Misalnya, ketika memiliki bola, pemain sepak bola diwajibkan untuk memutuskan apakah mereka harus mengoper atau berlari dengan bola. Menurut Sucipto (2000) Teknik dasar permainan sepak bola diantaranya adalah mengumpan bola, menendang bola, menggiring bola dan menyundul bola. Hal itu sesuai dengan penelitian yang ada. Pelaksanaan latihan menendang menggunakan *imagery* ini menunjukkan hasil yang positif pada penampilan pemain. Selain dari itu, dalam latihan *imagery* yang dilakukan, banyak manfaat yang dirasakan oleh pemain seperti merangsang perkembangan dari penguasaan latihan keterampilan menendang dalam tempo yang lebih cepat (Candra, 2016). Efek dari perspektif *imagery* visual ini pada performa telah diselidiki sejalan dengan alasan teoretis bahwa *imagery* memberikan efek menguntungkan pada performa hanya sejauh gambar yang dibuat memberikan lebih banyak informasi kepada pemain dari pada yang seharusnya tersedia (Roberts, Callow, Hardy, Woodman, & Thomas, 2010).

Sementara literatur yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa moderator penting bagi performa didalam *imagery*, ada kemungkinan bahwa perbedaan individu yang lebih mendasar lainnya (yaitu, kepribadian) juga dapat memainkan peran moderasi. Memang, karakteristik kepribadian dianggap sebagai atribut mendasar untuk persiapan psikologis, dan telah diusulkan untuk berinteraksi dengan keterampilan psikologis agar kinerja puncak dapat dicapai (May, Andrade, & Kavanagh, 2018). Oleh karena itu, kepribadian dapat mempengaruhi efektivitas keterampilan psikologis yang digunakan oleh atlet.

Hal itu sesuai dengan penelitian yang menjadi rujukan peneliti yaitu Team Action Imagery and Team Cognition: Imagery of Game Situations and Required Team Actions Promotes a Functional Structure in Players' Representations of Team-Level Tactics.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Audiovisual Training dan Imagery Trainng Terhadap Motivasi dan Performa Bermain Sepak Bola.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh *audiovisual training* terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola?
- b. Apakah terdapat pengaruh *imagery taining* terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola?
- c. Apakah terdapat perbedaan antara *audiovisual trainig* dan *imagery training* terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui pengaruh *audiovisual training* terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola
- b. Untuk mengetahui pengaruh *imagery training* terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola

- c. Untuk mengetahui perbedaan antara *audiovisual trainig* dan *imagery training* terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola?

1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah motivasi dan performa bermain dalam sepak bola yang akan diteliti pada penelitian ini. Metode latihan yang lebih cocok menggunakan metode latihan visual training dan imagery training. Pemilihan metode latihan yang tepat untuk melatih dan mengajar sangat penting agar penguasaan teknik, taktik, fisik, dan mental yang lebih bagus. Metode latihan yang akan dipergunakan adalah *visual training* dan *imagery training*, metode ini memberikan kesempatan kepada atlet untuk menyempurnakan *motivasi dan performa bermain dalam sepak bola*. .

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh metode latihan terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola.
 - b. Metode latihan yang digunakan merupakan terobosan terbaru dalam pelatihan sepak bola.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pembaca sebagai informasi, latihan di klub-klub (SSB), meningkatkan ilmu pengetahuan, peningkatan mutu latihan dan pemahaman tentang sepak bola
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pelatih atau guru penjas akan mendapatkan referensi untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas latihan dan mengajar.
 - b. Bagi atlet akan merasakan hal baru dan termotivasi dengan adanya inovasi dalam setiap latihannya.

- c. Bagi yang melatih cabang olahraga sepak bola, diharapkan dapat menerapkan metode latihan/pembelajaran visual training dan imagery untuk meningkatkan motivasi dan performa bermain para atlet, baik sebagai variasi mengajar atau melatih.

Bagi Peneliti berikutnya diharapkan dapat dijadikan sumber kepustakaan atau rujukan untuk penelitiannya, sumber inspirasi untuk menemukan atau mengembangkan penelitian-penelitian baru dalam berbagai aspek olahraga khususnya dalam cabang olahraga sepak bola..

